

Asthma Triggers



How can I reduce them?

Smoke, Pollution and Strong Odors

- Choose not to smoke and do not allow others to smoke in your home or car.
- If you do smoke, wear a “smoking jacket”. Leave it outside before picking up child.
- Avoid strenuous outdoor activity on poor air quality days.
- Avoid contact with cleaning solvents, perfumes, or things with strong odors if these make your asthma worse.



Pets

- Choose a pet without fur or feathers (such as fish or snakes).
- Keep pets away and off of cloth-covered furniture, carpets and stuffed toys.
- Think about keeping pets outdoors or finding a new home for them if necessary.
- Keep pets out of the bedroom and sleeping areas at all times and keep the door closed.
- Wash pets weekly.



Mold

- Control Moisture. When showering, cooking or using the dishwasher, open the windows or use a small fan.
- Wash mold off hard surfaces. Mix 3 tablespoons bleach per 1 quart water. Apply to moldy surface, wait 10 minutes, then dry off completely.
- Fix leaky pipes or faucets right away.

Dust Mites

- Wash sheets and blankets once a week in hot water.
- Use 100% cotton blankets instead of comforters.
- Choose washable stuffed toys. Wash them often in hot water and dry thoroughly.
- Keep stuffed animals off the bed.
- Cover mattresses and pillows with a dust-proof zippered cover. Label should read “dust-mite impermeable.” You can buy these covers at local discount stores.



Dust

- Clean with a **damp cloth** (otherwise the dust is just moved around).
- Vacuum carpet and cloth furniture weekly using HEPA filter vacuum bags. Keep person with asthma out of the room being vacuumed.
- Remove area rugs and replace curtains with shades or blinds.
- Do not use humidifiers.



Exercise

- Take your quick-relief medicine (Albuterol) at least 15 minutes before exercising if your doctor recommends.

Pests (cockroaches or mice)

- Do not leave food or garbage out.
- Store food in airtight containers.
- Clean all dishes, food crumbs, or spilled liquids right away.
- Use a thin line of boric acid or traps where you see cockroaches.



Certain Foods

- Avoid foods that can cause allergic reactions like hives, skin rashes, or an asthma attack.
- Be careful of these foods: Milk products, eggs, peanuts, peas, beans, nuts, chocolate, shellfish, and food additives, such as in dried apricots or red wines.
- Talk to your doctor if you are concerned about a food allergy.



Infections (Flu and Colds)

- Wash hands often and stay away from people who are sick.
- Eat healthy foods, exercise and get enough rest.
- Do not share cups, glasses or utensils.
- Visit the doctor regularly, get a yearly flu shot and keep immunizations current.



Other asthma triggers include weather changes, pollen and strong emotions.

¿Qué cosas provocar el asma?



¿Qué puedo hacer para reducirlas?

Humo, contaminación ambiental, y olores fuertes

- Elija no fumar y deje a otras personas fumar dentro de su casa o carro.
- Use una chamara para fumar y déjela antes de acercarse a su hijo.
- Evite demasiada actividad afuera cuando sean días de aire de mala calidad.
- Evite contacto con productos de limpieza, perfumes, u otras cosas que emitan olores fuertes si esto provoca su asma.



Animales o Mascotas

- Elija una mascota sin pelo o plumas (como peces o culebras).
- Mantenga las mascotas afuera de las recamaras, afuera de otras áreas de dormir y siempre mantenga la puerta cerrada.
- Mantenga animales afuera o si es necesario encontrarles un nuevo hogar.
- Mantenga las mascotas lejos de los muebles cubiertos con tela, de las alfombras y de los animales de peluche.
- Lave las mascotas cada semana.



Moho

- Controle la humedad. Al usar la regadera, al cocinar o al usar el lavaplatos, abra las ventanas de la cocina y del baño.
- Limpie el moho de las superficies duras con una mezcla de tres cucharas de cloro por 1 cuarto de galón de agua, y seque completamente.
- Arregle la plomería agujereada.

Ácaros de Polvo

- Lave las sábanas y colchas una vez a la semana en agua caliente
- Use mantas de 100% algodón en vez de colchas.
- Escoja los animales de peluche lavables y lávelos a menudo en agua caliente y séquelos a conciencia.
- Mantenga los animales de peluche fuera de la cama.
- Cubra colchones y almohadas con fundas plásticas y con cremallera, contra el polvo (la etiqueta debe decir contra alergias—disponible en tiendas de rebajas.



Polvo

- Limpie a menudo con un **trapo húmedo**, si no el polvo solamente se mueve alrededor.
- aspire la alfombra y muebles de tela con frecuencia.
- Cuando esté aspirando, asegúrese que la persona con asma y/o alergias no esté en el cuarto.
- Quite tapetes y reemplace cortinas con persianas
- No use humidificadores.



Ejercicio

Tome su medicamento de alivio rápido (Albuterol) como 15 minutos antes de ejercicio como le indique su médico.

Cucarachas y ratones



- No deje comida o basura afuera.
- Mantenga su comida en envases cerrados.
- Limpie cualquier comida o líquido tirado inmediatamente.
- Marque una línea con ácido bórico.



Ciertas comidas

- Evite comidas que pueden causar reacciones alérgicas por ejemplo: reacciones de la piel, ronchas de la piel, o un ataque de asma.
- Tenga cuidado con estas comidas: huevos productos de leche, cacahuates frijoles, nueces, chocolate, mariscos, y aditivos en comida, como en frutas secas o vino tinto.
- Hable con su médico si le preocupa las alergias de comidas.

Infecciones (Gripe y resfriado)

- Lávese las manos con frecuencia y evite contacto con personas que estén enfermas.
- Coma comidas saludables, haga ejercicio, y tome suficiente descanso.
- No comparta vasos y cubiertos con otras personas.
- Visite al doctor regularmente y póngase las vacunas cuando debería, incluyendo la vacuna contra la gripe cada año.

Otras cosas que provocar el asma incluyen cambios de clima, polen y emociones fuertes.